ARG
Academic Research Group
گروه تحقیقات آکادمیک
Social Sciences
Medical Sciences
Natural Sciences
And so on

پژوهش

محیط آکادمیک، رفتار آکادمیک

صنف درس دانشگاه صنعتی هلسینکی

Adding milk to tea can prevent stained teeth

اضافه کردن شیر در چای از لکه دار شدن دندانها میتواند جلوگیری کند

پوهنتون آلبرتا، کانادا



سال اول، جدی ۱۳۹۴ (جنوری ۲۰۱۶)

اعضای این شماره Members of this issue			
بخش علم اقتصاد **تحت نظر:** یما حمید	**بخش جامعه شناسی** **تحت نظر:** یما حمید	**بخش بهداشت عمومی** **تحت نظر:** یما حمید	**بخش ترجمه** **تحت نظر:** رضا شفایی
محمد راتب حمیدی	یما حمید	لیدا خروش	یما حمید
سید رحمت الله شمال			الیاس عادل
			ننگیالی الکوزی

حوزه های مطالعات و تحقیقات Studies and Researches Fields				
علوم اجتماعی **Social Sciences**	**علوم طبی** **Medical Sciences**	**علوم طبیعی** **Natural Sciences**	**علوم مهندسی** **Engineering sciences**	**ترجمه** **Translation**
اقتصاد	بهداشت عمومی			انگلیسی به فارسی
مدیریت	پرستاری (نرسنگ)			فارسی به انگلیسی
جامعه شناسی				
تاریخ				
یادداشت: خانه های خالی جدول با اشتراک شما در گروه پر می شود. جای خودتان را در گروه بیابید.				

از طریق گروه تحقیقات آکادمیک یافته های تان را با دیگران شریک سازید!

۱. **گروه تحقیقات آکادمیک که یک گروه علمی است از شما محصلین عزیز، استادان گرامی، و شما که توانائی علمی دارید و دست به قلم هستید در حوزه های مختلف، بویژه بخش های علوم طبی، علوم طبیعی، علوم مهندسی و ترجمه از زبان‌های دیگر به زبان فارسی و یا بالعکس، در حد توان و علاقه تان دعوت به همکاری می‌نماید.**
۲. **مسئولیت آراء و نظریات ارائه شده در مقاله ها بر عهده نویسندگان است و درج مقاله در نشریه پژوهش به معنی تأیید مطالب آن نیست.**
۳. **پژوهش در انتخاب، ویرایش، تلخیص یا اصلاح مقاله های دریافتی آزاد است.**

فهرست مطالب

تغییرات جدید نشریه

پژوهش این شماره با تأخیر ارائه می گردد. علت این تأخیر دو مسئله بود، یکی، امتحانات بیست فیصد که به مدت دو هفته جریان داشت. و دیگری، گروهی ساختن پژوهش بود، که در پهلوی امتحانات بیست فیصد کارهای زیر با حوصله مندی و افتخار، موفقانه به انجام رسید:

برای گروهی ساختن پژوهش، گروه تحقیقات آکادمیک **Academic Research Group** شکل داده شد. و صفحات انترنتی و آدرس های ارتباطی آن ایجاد گردید:

صفحهٔ فارسی گروه www.academicrg.blogspot.com

صفحه انگلیسی گروه www.academicrg-english.blogspot.com

آدرس ارتباطی جی میل academicrg@gmail.com

آدرس ارتباطی یاهو academicrg@yahoo.com

و نیز روی سایت شخصی ام www.yamahamid.blogspot.com کار صورت گرفت. این صفحه برای انتشار نشریه پژوهش (فارسی)، نشریه پژوهش (انگلیسی Research) و نشریه نوت های ماندگار، و دیگر مطالب علمی آموزشی و پژوهشی کار خود را آغاز کرده است.

لازم بذکر است که نشریه پژوهش از حالت دو هفته نامه بیرون شده است. زیرا از یک طرف اعضای گروه برای ارائه مطالب شان به وقت کافی ضرورت دارند و از طرفی دیگر ویرایش و بحث و گفتگو پیرامون نوشته های اعضای گروه خود نیز نیاز به زمان دارد. ازینرو بهتر خواهد بود تا پژوهش بصورت ماهنامه ارائه گردد. ولی از آنجائیکه من یما حمید و دیگر همکارانم در گروه، تقریبا همهٔ ما محصل هستیم برای پیشبرد دروس و آمادگی برای امتحانات و سپری کردن موفقانه آنها به زمان نیاز داریم ممکن است که نشریه پژوهش با تأخیر منتشر شود. و اما، در صورت نیاز و یا همکاری دیگران ممکن است زودتر از این، بصورت دو هفته نامه یا سه هفته نامه نیز منتشر شود.

از شما خواهشمندم که از صفحات فوق دیدن بفرمائید. در صورتیکه برای دریافت نشریه های فوق و دیگر مطالب علاقمند هستید به صفحه فارسی گروه وارد شده و بخش فرم تماس و تقاضای عضویت را پر نمائید. آرزومند عضویت شما در گروه تحقیقات آکادمیک می‌باشیم.

شاد و خرم و سربلند و سرفراز باشید

یما حمید

گروه تحقیقات آکادمیک

Academic Research Group

رسالت و مسئولیت آکادمیک عبارت از بحث و بررسی علمی قضایا و اوضاع و احوال عمومی جامعه و ارائه ارزش های مورد نیاز برای تغییر و تحول و تکامل حیات انسانی است. [یما]

شناخت مختصر

محیط آکادمیک و رفتار آکادمیک

بخش هایی از کتاب "محیط آکادمیک و رفتار آکادمیک"

نویسنده: یما حمید

۱۳۹۴

آنچه در این بخش میخوانید:

مقدمه

جامعه متشکل از عناصر و اجزائی است که با هم در تعامل و تأثیر گذاری متقابل دائمی هستند. این تعریفی کلی است که من برای تعریف جامعه در یک جمله ارائه میکنم و اما به بیانی واضح تر، از نظر من **جامعه کُل مستقلی است متشکل از مجموعی از افراد و نهادها، که در بین شان روابط متقابل گوناگون اجتماعی تاریخیِ اقتصادی، سیاسی و فرهنگی پایدار برقرار است.**[یما] افراد و نهادها، سازندۀ جامعه هستند اما جامعه چیزی فراتر از مجموع افراد و نهادها است. جامعه یک کُل است دارای خصوصیات و ویژگی های مختص به خود که در هر زمان و مکان مطابق با سطح تکاملی اش به پیش می‌رود و پیوسته بسط و توسعه می یابد.

افراد در درون جامعه برای نیل به اهداف و مقاصد خودشان گرد هم می‌آیند و گروه ها و موسسات اجتماعی متنوعی را تشکیل می دهند. این گروه ها و موسسات اجتماعی متنوع خود متأثر از جامعه بعنوان یک وجود مستقل و کُل بوده و وجود مستقل

جامعه نیز از این گروه ها و موسسات اجتماعی متنوع جان می‌گیرد و به حیات خودش بمثابه یک وجود کُل ادامه می‌دهد. بنابراین افراد، نهادها، و جامعه بعنوان یک وجود کُل در ترکیبی متجانس پیوسته خود را با تمامی ویژگی‌ها و خصوصیات شان بدون درنگ به مدد شناخت‌های علمی تولید و بازتولید می‌کنند و در این مسیر تولید و بازتولید با کسب شناخت‌های علمی بیشتر و عمیقتر از یک سطح به سطحی دیگر سیر صعودی خویش را می پیمایند.

محیط آکادمیک

از میان نهادهای گوناگون جامعه، موسسات تعلیمی و تربیتی و در رأس آنان موسسات تحصیلات عالی، حیاتی ترین نقش و موثرترین عملکرد را در جهت رشد و تکامل زندگی اجتماعی انسانها بازی می‌کنند. اما از آنجائیکه هر نهاد و موسسه ای بر اساس نقش و فلسفهٔ وجودی اش ویژگی های خاص خودش را دارد موسسات تحصیلات عالی نیز دارای ویژگی های مخصوص به خود هستند. این موسسات دارای محیطی می‌باشند که به آن محیط آکادمیک گفته می شود و در محیط آکادمیک رفتاری آکادمیک لازم و ضروری است. اما پیش از آنکه به مشخصات یک محیط آکادمیک و بایسته های رفتار آکامیک بپردازم برای روشن شدن بهتر مطلب به عوامل تأثیرگذار در یک محیط آکادمیک اشاره می کنم.

فضای عمومی پوهنتون و موسسات تحصیلات عالی خصوصی محصولی مشترک از عملکرد و تجارب یک یک اعضای آن است. و عملکرد و تجارب اعضای آن بعنوان افرادی از درون جامعه نتیجه روند تاریخی زندگی اجتماعی مردم آن جامعه است. افرادی که در یک پوهنتون یا موسسه تحصیلات عالی خصوصی مشغول کار، مشغول تدریس و مشغول فراگیری هستند هر کدام دارای اخلاقیات و تجارب و ادراکات و احساسات مختص به خود می باشند. این افراد در یک محیط آموزشی گردهم آمده اند و یک مجموعه را تشکیل داده اند. رفتارهای تک تک افراد این مجموعه بر اثر روابط متقابل و ضوابط از پیش تعیین شدهٔ مورد توافق عمومی اعضاء، بوجود آورندهٔ یک رفتار عمومی و کلی است که بخشی از محیط آکادمیک را می‌سازد. پس محیط آکادمیک چیزی مانند اجناس وارداتی نیست که بخواهند واردش کنند. محیط آکادمیک محصول شرایط فرهنگی، سیاسی و اقتصادی و اجتماعی جامعه مربوطه می باشد. از نظر فیزیکی تابع فرهنگ مادی رایج جامعه است اما با نظرداشت معیارهای پذیرفته شده برای محیط های آموزشی و مداخلات مبتکرانهٔ مدیران، از نظر تدریسی تابع سیاست آموزشی حاکم بر جامعه و تأثیر گذاریهای شخصی استادان و مدیران علمی و تدریسی، از نظر فرهنگی تابع شرایط فرهنگی جامعه با تأثیر پذیری از تکنالوژی معلوماتی، و به همین ترتیب محیط آکادمیک تابع سیاست گذاری های کلی یک کشور و شرایط عمومی جامعه، سیاست، اقتصاد، فرهنگ و دیگر مناسبات و روابط ملی و بین المللی است.

اکنون با در نظرداشت مطالب فوق به ارائهٔ تعریفی از محیط آکادمیک میپردازم:

محیط آکادمیک به محلی گفته می‌شود که با ساختارهای مناسب فیزیکی و ساختمانی، قواعد و مقررات قانونی، مواد و اصول تدریسی مشخص و از پیش تعیین شده تحت تأثیر پالیسی عمومی برای جامعه به تربیت کادرهای مورد نیاز نظام بپردازد.[۱۰]

رسالت آکادمیک

اما، با نفوذ و تأثیری که تمام عوامل گفته شده بر یک محیط آکادمیک دارند، محیط آکادمیک ماهیتاً رسالتی دارد که در پرتو این رسالت اش میتواند به عامل تغییر عمومی مناسبات و روابط اجتماعی و تمامی عوامل تأثیرگذار بر خودش تبدیل شود. **رسالت و مسئولیت آکادمیک عبارت از بحث و بررسی علمی قضایا و اوضاع و احوال عمومی جامعه و ارائه ارزش های مورد نیاز برای تغییر و تحول و تکامل حیات انسانی است.**[یما]

پس بنابر رسالت و مسئولیت آکادمیک به ذکر تعریفی دیگر از محیط آکادمیک میپردازم: **محیط آکادمیک به محیطی گفته می شود که شروط آکادمیک بودن را (صلاحیت علمی و آزادی عملی بحث و بررسی قضایا و اوضاع و احوال عمومی جامعه و ارائه ارزش های مورد نیاز) برای تغییر و تحول و تکامل حیات انسانی داشته باشد.**[یما]

اکنون برای باز شدن مطلب و روشن شدن تعریف فشرده فوق به ذکر بعضی از شروط آکادمیک می پردازم:

۱. حفظ حرمت و حیثیت انسان.
۲. آزادی عقیده و بیان و آزادی بعد از بیان.
۳. تحقیق و پژوهش برای تولید دانش بمنظور رسیدن به حقیقت.
۴. کشف روابط درونی پدیده ها و روابط علت و معلولی و قانونمندی‌های عمومی حرکت و تکامل طبیعی و اجتماعی.
۵. ایجاد تحول علمی، دیدگاهی و تحول شخصیتی و رفتاری و به بیانی بهتر؛ بخشیدن **هویتی آکادمیک** به افراد.
۶. بوجود آورندهٔ افراد متفکر و خلاق و مبتکر برای حل مشکلات و معضلات جوانب مختلف زندگی اجتماعی.
۷. توسعه شناخت های علمی از طریق برنامه های تخصصی و فوق تخصصی.
۸. تلاش برای وحدت علم و عمل.
۹. داشتن برنامه های کوتاه مدت و دراز مدت ارتباطات اجتماعی برای اجتماعی ساختن دانش و فنون و علوم از طریق رفتن به درون جامعه تا به عمق پائینی ترین لایه های آن.
۱۰. محیطی مملو از روحیات همکاری و همیاری.
۱۱. ایجاد زمینه سالم برای رشد و ارتقاء فکری همگانی
۱۲. فرد در خدمت جمع و جمع در خدمت فرد.
۱۳. حمایت از کارهای علمی و تحقیقی استادان و محصلین.
۱۳. و غیره.

اینها نمونه هایی از شروط یک محیط آکادمیک محسوب می گردند و هیچگاهی شروط یک محیط آکادمیک به این چند مورد ختم نمی‌گردد. پس محیط آکادمیک واقعی به محیطی گفته میشود که شروط لازم جهت رسالت و مسئولیت آکادمیک بودن را واقعا دارا باشد و در صورت نبود این شرایط، به آن محیط، محیط آکادمیک گفته نمی شود و از رسالت آکادمیک هم در آن خبری نیست، ولو محیط مذکور، محیط پوهنتون و یا یک موسسه تحصیلات عالی باشد. و یا اینکه محیطی شروط آکادمیک بودن را دارا است اما بصورت ناکافی و ناقص، در اینصورت نمی توان به آن به عنوان یک محیط آکادمیک قوی نگاه کرد. زیرا این محیط، محیط آکادمیکی است که از قوت برخوردار نبوده و در حالت ضعف و ناتوانی قرار دارد و نمی تواند رسالت و مسئولیت آکادمیک را به صورت درست و با قوت عملی سازد.

فکر میکنم که به اندازه کافی با مفهوم یک محیط آکادمیک و لازمه های آن آشنائی حاصل شد.

آزادی آکادمیک

همانطوریکه در بخش رسالت آکادمی به مسئولیت های یک محیط آکادمیک اشاره شد و در ابتدای تعریف رسالتی محیط آکادمیک هم اولین شرط برای اجرای مسئولیت های آکادمیک، **صلاحیت علمی و آزادی عملی بحث و بررسی قضایا و اوضاع و احوال عمومی جامعه** ذکر گردید، آزادی یک محیط آکادمیک از ضروریات حیاتی آن است. زیرا یک محیط آکادمیک، محیطی علمی پژوهشی است و از لازمه های هر گونه پژوهشی خصوصا پژوهش های آکادمیک آزادی عمل می باشد. لذا یک محیط آکادمیک باید از آزادی آکادمیک برخوردار باشد.

در کتاب فرهنگ علوم سیاسی علی آقا بخشی و مینو افشاری راد آزادی آکادمیک چنین آمده است:[1]

Academic Freedom

آزادی بحث و تحقیق؛ آزادی دانشگاهی؛ آزادی علمی؛ آزادی دانش پژوهی

۱. حق و آزادی آموختن به هر صورتی که شخص مناسب میداند یا مجموعه ای از حقوق و امتیازاتی که استادان، دانشجویان، معلمان و محققان در امر نشر افکار، بیان، نگارش، آموزش و پژوهش از آن استفاده می کنند.

۲. آزادی معلمان و استادان و دانشجویان و محققان در بیان و نگارش، در تدریس و تحقیق و نشر افکار خود بدون این که مؤسسه ای که در استخدام آنند و یا هر مرجع دیگر، بتواند به آنان تعرضی کند یا ایشان را تحت فشار قرار دهد. قائل بودن به آزادی بحث و تحقیق مبتنی بر این اصل است که تحقیق چون بدون ترس از نتایج آن صورت گیرد، حقیقت را بهتر آشکار می سازد. در پاره ای کشورها به بهانه های گوناگون، از جمله تعارض با مصالح مملکتی از آزادی بحث و تحقیق جلوگیری به عمل می آید و در نتیجه، راه رشد و ترقی سد می‌شود.

بنابراین، یک محیط آکادمیک برای ارائهٔ محصولات آکادمیک نیازمند آزادی آکادمیک است. **آزادی بحث و تحقیق؛ آزادی دانشگاهی؛ آزادی علمی؛ آزادی دانش پژوهی** معانی دیگر آزادی آکادمیک می باشند.

محصول آکادمیک

از این بحث به این نتیجه می رسیم که محیط آکادمیک باید محصول آکادمیک داشته باشد. در واقع محیط آکادمیک مکانی است که انسان متحول در آن ساخته می شود. سیستمی است که دارای بخش ورودی، بخش پردازش و بخش خروجی میباشد. از بخش ورودی انسان‌هایی که خواهان متحول شدن هستند به محیط آکادمیک وارد میگردند و در یک فرآیند آموزشی پژوهشی آکادمیک مورد پردازش واقع میگردند و بعد از موفقیت در آزمون های معینهٔ محیط آکادمیک بعنوان محصول آکادمیک از طریق بخش خروجی محیط آکادمیک در خدمت جامعه قرار می گیرند.

محصول آکادمیک چه در بیرون از محیط آکادمیک و چه در درون محیط آکادمیک به شخصیت های آکادمیک، رفتارهای آکادمیک، کارکردها و آثار

آکادمیک گفته میشود. شخصیت ها، رفتارها، کارکردها وآثاری که بر مبنایی علمی استوار باشند و جامعه را در مسیر پیشرفت و کمال یاری رسانند.
انسان متحول شده ای که خودش را محصول یک فرآیند آموزشی پژوهشی آکادمیک میداند بسیار متفاوت از گذشته اش می باشد. این انسان مطابق رشته اش مسئولیت شناخت درد، کشف دوای درد و درمان دردها را دارد.

هویت آکادمیک

یکی از اصلی ترین وظایف یک محیط آکادمیک **ایجاد هویت آکادمیک در افراد** است. هویت بر اساس تعریف فرهنگ لغات عمید یعنی حقیقت شئی یا شخص که مشتمل بر صفات جوهری او باشد، شخصیت، ذات، هستی و وجود، منسوب به هو. ورقهٔ هویت: شناسنامه (تذکره).

و کلمهٔ آکادمیک Academic چنانچه در بخش تاریخچه این کلمه در کتاب معلومات کافی گنجانیدم، از آکادمی Academy گرفته شده است. آکادمی اسم است و آکادمیک صفت می باشد. فرهنگ لغات عمید آکادمی را اینگونه بیان می کند: آکادمی نام باغی بوده در آتن که افلاطون در آنجا به شاگردان خود فلسفه درس می داده و به این مناسبت شاگردان و پیروان او را آکادمیان و فلاسفهٔ آکادمیانی نامیده اند، سپس کلمهٔ آکادمی به مجامع علمی و انجمن هایی که از سرآمدان علوم و فنون برای بحث و تحقیق در مسایل علمی و ادبی تشکیل می شد اطلاق گردید.

حالا میتوانیم "هویت آکادمیک" را به شخصیت دانشگاهی یا شخصیت علمی برگردان و آنرا تعریف نمائیم. شخصیت دانشگاهی بطور ساده و روشن به کسی گفته می شود که دارای تحصیلات عالی بوده و بر اساس همین تحصیلات عالی شخصیت اش متحول شده باشد. یا شخصیت علمی بطور ساده و روشن به کسی گفته میشود که مدارج عالی تحصیلی را طی کرده و از اثر همین تحصیلات عالی حرکات، رفتارها و قضاوت ها و دیدگاه هایش مبتنی بر معیارهای علمی بوده و اثرات علمی در او بوضوح دیده می‌شود.

رفتار آکادمیک

رفتار آکادمیک عبارت از رفتاری است که مربوط شخصیت های دانشگاهی و شخصیت های علمی می‌باشد. پس افرادی که در یک محیط آکادمیک کار می کنند، آموزش می دهند و یا آموزش می بینند باید بدون چون و چرا به رفتارهای آکادمیک پایبندی داشته باشند. البته استادان و مدیران یک محیط آکادمیک در صورتیکه از تحصیل یافته گان و آموزش دیده گان محیط های آکادمیک واقعی باشند خود به رفتارهای آکادمیک آراسته می‌باشند. زیرا در طی دوران تحصیلی خویش حتما به این تحول شخصیتی دست یافته اند. و اما محصلین که در حال سپری نمودن دوران تحصیلات عالی خودشان هستند باید که با الگو برداری و یادگیری از رفتارهای علمی و آکادمیک به جریان تحول شخصیتی خودشان سرعت و قوت ببخشند. و برای این کار هر چه بیشتر این رفتارها را تمرین کنند. برای روشنی بیشتر روی رفتارهای آکامیک به ذکر موارد ذیل بعنوان نمونه های رفتار آکادمیک - و نه تمام موارد - می‌پردازم:

۱. درخت هر چه پر بارتر، شاخه های آن افتاده تر
۲. حفظ حرمت و حیثیت انسان
۳. دانش اندوزی و دانش افروزی
۴. حقیقت جوئی و حقیقت گوئی
۵. آزاد اندیشی
۶. اهل علم و عمل
۷. طرفدار حق و درستی
۸. مبرا بودن از هرگونه تملق و

چاپلوسی

۹. دوری از کاهلی و سستی

۱۰. برخورداری از نظم و انضباط

۱۱. تلاش برای داشتن جامعه ای سالم

۱۲. صبر و حوصله

۱۳. احترام به حقوق دیگران

۱۴. گوش دادن به دیگران

۱۵. احترام به فرهنگ گفتگو

۱۶. همکاری و همیاری به جای رقابت

۱۷. کمک به رشد همدیگر

۱۸. نقد و بررسی

۱۹. انتقاد و انتقاد از خود

به دوران دو کس را اگر دیدمی
به دور سر هر دو گردیدمی
یکی آن که گوید بد من به من
دگر آن که گوید بد خویشتن[۲]

۲۰. بروز بودن (نوسازی و بصورت امروزی درآوردن)

۲۱. و . . .

منابع:

۱. کتاب فرهنگ علوم سیاسی علی آقا بخشی و مینو افشاری راد، چاپ دوم، ویرایش ششم، نشر چاپار، زمستان ۱۳۸۶

۲. **من این شعر را از جستجوی سایت گوگل گرفته ام، منابع مختلفی به شکل های مختلف و با نام شاعران مختلف این شعر را نشر نموده اند. مثلا: یک سایت شاعر آنرا فردوسی نوشته و دیگری اسیر اصفهانی و یکی هم ابو علی سینا، اگر امکانش را داشتید شما نیز در این مورد جستجو نمائید.**

رابطهٔ مصرف ملی با درآمد ملی

ما گفته می توانیم که مهمترین عامل تعیین کنندۀ مصرف، درآمد می باشد. این موضوع بطور روزمره در زندگی فردی هر یک از افراد جامعه تجربه میگردد. به زبان ساده یا مسلکی تر اگر بگوئیم مصرف تابع درآمد است، به این معنی است که هر چند در آمد بیشتر باشد مصرف هم بیشتر خواهد بود.

بین درآمد و مصرف رابطۀ مستقیم وجود دارد. این که مصرف تابع درآمد است یک حقیقت است. اما، نکته مهم اینجاست که مصرفی وجود دارد که تابع درآمد نیست. این مقدار مصرف را مصرف مستقل می گویند به این معنی که شخص کدام درآمدی ندارد ولی برای پیشبرد زندگی مصارفی دارد، ازینرو مجبور است که قرض بگیرد تا از عهدۀ مصارف زندگی خود برآید.

داشتن مصرف با وجود نداشتن درآمد، این نکتۀ مهم را برای ما می رساند که رابطه مصرف با درآمد بطور مطلق نیست.

این در سطح یک فرد و یا یک خانواده بود و اگر فراتر برویم در سطح ملی هم همینگونه است. زیرا بدون درآمد ملی هم سطحی از مصرف ملی وجود دارد. بعضی از کشورها مانند افغانستان وقتی درآمدهای خود را جمع آوری می کنند می بینند که درآمدشان کمتر از میزان مصارفی است که در سطح ملی با آن مواجه اند. در این حالت است که از کشورهای دیگر کمک می طلبند و یا قرضه میگیرند تا از عهده مصارف شان برآیند. از این معلوم می‌شود که مصرف ملی هم بطور مطلق تابع درآمد ملی نیست.

سید رحمت الله شمال

۱۳۹۴/۱۰/۰۵

منبع: مبانی علم اقتصاد دولتشاهی

نگاهی به مفهوم سلامتی و بهبودی

پژوهشگر: لیدا خروش

۱۳۹۴/۱۰/۲۳

مقدمه

در گذشته سلامتی به عاری بودن وجود یک فرد از بیماری گفته می‌شد. یعنی فردی که بیماری نداشت آدم سالمی به حساب می‌آمد. و اما با پیشرفت های علمی و تحقیقاتی که در این اواخر انجام شد نشان داد که دیگر سلامتی را تنها نمی‌توان در گرو نبود بیماری دانست، بلکه خود مفهومی وسیعتر دارد.

تعریف سلامتی و بهبودی

چنانچه در مقدمه یادآور شدم امروز دیگر سلامتی به معنای نداشتن بیماری نیست بلکه خود مفهومی وسیعتر دارد. طوریکه سازمان صحی جهان WHO سلامتی را در سال ۱۹۴۷ چنین تعریف کرده است:

"سلامتی عبارت از یک حالت رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه صرفا عدم بیماری یا ناتوانی می باشد."

نظر به این تعریف سلامت افراد جامعه بستگی به زمینه ها و اوضاع اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی، شغلی، درمانی، تغذیه ای و غیره دارد.

برای روشن شدن بیشتر مفهوم سلامتی و بهبودی به عنوان نمونه به تعدادی از عوامل تأثیر گذار بطور کوتاه و مختصر در زیر اشاره می نمایم:

وضعیت اقتصادی

در بالا از وضعیت اقتصادی یادآور شدم. وضعیت اقتصادی بر روی سلامت افراد جامعه تأثیر مستقیم دارد. اگر وضعیت اقتصادی خوبی داشته باشیم می‌توانیم از امکاناتی که در جامعه است و برای مصرف کننده گان عرضه می‌شود استفاده کنیم، امکاناتی چون محصولات و فرآورده ها در عرصهٔ انرژی، تکنالوژی (ارتباطی، طبی و غیره)، تغذیه، وسایل و لوازم و تجهیزات پیشرفته که باعث سهولت کار و زندگی گشته و در نتیجه باعث آسودگی و راحتی انسان و سلامت وی می‌شود.

وضعیت اجتماعی

تأثیر وضعیت اجتماعی نیز در سلامت افراد جامعه بسیار زیاد است. مثلا سازگاری شخص با جامعه و عملکرد اجتماعی او رول مهمی در سلامت وی ایفا می کند.

وضعیت روانی

وضعیت روانی در سلامت افراد جامعه تأثیر بسزائی دارد. و یکی از فکتورهای سلامتی محسوب می‌شود. سلامت روانی اینست که فرد با خود درگیر جنگ و ستیز نباشد. و با دیگران بتواند به خوبی زندگی کند، انتقاد پذیر باشد و زود برآشفته نشود و بتواند اهداف خود را تعیین کند، با مشکلاتی که در زندگی روبرو می‌شود هوشیارانه برخورد نماید. توان مقابله با آنها را داشته باشد، بتواند آنها را حل کند. از آرامش برخوردار باشد زیرا آرامش درونی یکی از نشانه های سلامتی فرد است اگر این آرامش وجود نداشته باشد عملکرد اجتماعی او دچار اختلال می‌گردد.

وضعیت جسمی

وضعیت جسمی یکی از عوامل مهم تعیین کننده سلامتی است. سلامتی بدون داشتن وضعیت جسمی متعادل و کارکرد درست و صحیح اعضاء بدن اصولا غیر قابل تعریف است.

اعضاء بدن باید قادر باشند تا وظایف و عملکرد فیزیولوژیک خود را بدون کم و کاست به انجام برسانند که مجموع این وظایف و عملکرد اعضاء بدن و چگونگی انجام این وظایف و کارکردها تعیین کننده سلامت جسمی می‌باشد.

چند نمونه از نشانه های سلامت جسمی:

بدن و اندامی مناسب با ظاهر طبیعی، کارکرد درست اعضای بدن، حرکات بدنی هماهنگ، وزن مناسب، قد مناسب، فشار خون و نبض طبیعی، تنفس صحیح، عدم مشکل در حواس پنجگانه بدن (بینایی، شنوایی، چشایی، بویایی و لامسه)، فعالیت منظم جذب و دفع و غیره.

نتیجه گیری:

امروز با گسترش شناخت های علمی و ارتقاء کیفی سطح زندگی مفهوم سلامتی از قالب تعریف‌های گذشته جدا شده و همانطور که در ابتدای بحث به آن اشاره کردم مفهومی وسیعتر بخود گرفته است. بنابراین برای کسب سلامتی باید به عوامل تأثیر گذار بر سلامت که حاصل شناخت های علمی عصر کنونی است توجه صورت گیرد. بر این اساس افراد جامعه نمیتوانند از سلامتی برخوردار باشند تا هنگامیکه به وضعیت اقتصادی، وضعیت اجتماعی، وضعیت روانی، وضعیت جسمی و دیگر عوامل مؤثر بر سلامت توجه صورت نگیرد.

منابع: کتاب جامع بهداشت عمومی و کتاب کلیات خدمات بهداشتی

سیاست های اقتصادی

نویسنده : محمد راتب حمیدی
محصل سمستر دوم، سال اول، دیپارتمنت اقتصاد ومدیریت
موسسه تحصیلات عالی کهکشان شرق
۱۳۹۴/۱۰/۲۹

چکیده

افغانستان کشوری است که از نبود یک سیاست اقتصادی قوی رنج می‌برد. روز بروز اوضاع اقتصادی کشور وخیم تر می شود. اصلا سیاست اقتصادی چیست و چگونه اجرا می گردد؟ آیا سیاست های اقتصادی برای بیرون رفت از اوضاع بد اقتصادی مؤثر هستند؟ چه عواملی در وخیم تر شدن اوضاع اقتصادی افغانستان دخیل می‌باشند؟ در این مطلب روی کلیه این مسائل بحث می‌شود. از عوامل بیرونی که تأثیر کشورهای همسایه و قدرت های بزرگ باشد تا به عوامل درونی که مربوط به تنش های گوناگون داخلی است، بطور مختصر یاد می‌گردد.
و با ارائه نظراتی پیرامون اینکه مردم افغانستان به چه صورتی می‌توانند از این وضعیت بیرون آیند به چند نکتهٔ اساسی پرداخته می‌شود. نکاتی که اگر مراعات شوند بدون شک برآورندهٔ منافع مردم افغانستان می‌باشند.

کلمات کلیدی

سیاست اقتصادی، سیاست پولی، سیاست مالی، روش انبساطی، روش انقباضی، اقتصاد افغانستان، سیاست بازار باز، منافع اقتصادی.

مقدمه

بعد از بوجود آمدن بحران های بین المللی و عواقب فلاکت بار جنگ های اول و دوم جهانی وضعیت بوجود آمده باعث رد نظریه عدم دخالت دولت در امور اقتصادی گردید. اقتصاددانان که بعد از کلاسیک ها نظریه ارائه کردند معتقد بر آن بودند که دولت باید از طریق اقدامات خود بر فعالیتهای اقتصادی تاثیر گذاشته و این فعالیت ها را در جهت درست و سازنده هدایت کند، که هدایت این فعالیت ها دولت را به اهداف اصلی آن می‌رساند که این اهداف افزایش سطح زندگی، رفاه شهروندان، اشتغال کامل یا جلوگیری از بیکاری، ثبات قیمت ها، جلوگیری از تورم و تحقق رشد مداوم اقتصادی در بردارد که دولت توسط استفاده یا بکارگیری از سیاست های اقتصادی میتواند به اهداف فوق برسد. در اینجا بحث خود را با سیاست های اقتصادی ادامه داده و از بحث بالای اهداف دولت می‌گذریم، امید همراهی مان نمایید.

سیاست های اقتصادی

سیاست های اقتصادی یعنی اقداماتی که در جهت تحقق اهداف اقتصادی اتخاذ می شود، سیاست های اقتصادی به دو دسته تقسیم گردیده اند: **۱. سیاست های مالی ۲. سیاست های پولی**، که ذیلاً به طور مختصر به این دو مورد خواهیم پرداخت.

سیاست های مالی

سیاست های مالی به تمام اقداماتی گفته می‌شود که توسط مقامات دولت در جهت تاثیر گذاری بر سطح تعادل درآمد ملی برای تحقق اهداف اقتصادی اتخاذ می‌گردد. که این سیاست شامل دو بخش (مالیات و مخارج دولت) می‌باشد.
برای این دو شاخه سیاست های مالی دولت ها می‌توانند از دو روش استفاده نمایند روش انبساطی و انقباضی، روش انبساطی را در زمان رفتن یا بودن اقتصاد در حالت رکود می‌توانند استفاده نمایند یعنی می‌توانند با افزایش مخارج خویش یا کاهش در مالیات ها سیاست مالی خویش را بازی نمایند و اگر اقتصاد کشور به حالت تورمی قرار داشته باشد دولت با اجرای سیاست مالی به روش انقباضی (افزایش مالیات یا کم نمودن مخارج دولت) می‌تواند اقتصاد را به حالت تعادل بیاورد.
بدین لحاظ دولت ها با استفاده از سیاست های مالی با روش های انبساطی و انقباضی می‌توانند اقتصاد را به حالت تعادل آورده و نقش بسیار موفق ایفا نمایند.

سیاست های پولی

سیاست های پولی به تمامی تدابیر و اقداماتی اطلاق می‌شود که توسط مقامات پولی کشور (بانک مرکزی) جهت یاری دولت برای تحقق اهداف اقتصادی و خاصتاً سطح قیمت ها و حفظ ارزش پول اتخاذ می‌شود.
دولت با استفاده از این ابزارها، حداقل ذخیره قانونی، سیاست بازار باز و تغییر نرخ تنزیل مجدد بر میزان عرضه پول تاثیر گذاشته و موجب هدایت فعالیت های اقتصادی در مسیر سالم خواهد شد. در اینجا به طور مختصر از ابزارهای فوق یادآوری می‌نمایم.

حداقل ذخیره قانونی : بانک مرکزی یک از وظایفش حداقل ساختن سپرده های بانکی مردم است چون در صورت اضافه شدن سپرده های بانکی باعث کاهش سرمایه گذاری شده که به سود کشور نمی‌باشد که دولت برای حداقل ذخیره قانونی از دو روش انبساطی و انقباضی استفاده می‌نماید.

سیاست بازار باز : مقامات پولی یا بانک مرکزی میتوانند با استفاده از این سیاست در جهت افزایش و کاهش عرضه پول دخالت کرده و با دولت یکجا در جهت تحقق اهداف اقتصادی، فعالیت های اقتصادی را هدایت کنند، به طور مثال دولت با نشر اوراق بهادار و یا خرید اوراق بهادار جریان پول را در بازار کاهش یا افزایش داده که این هر دو وابسته به روش انبساطی یا انقباضی می‌باشد و بدین صورت مقدار عرضه پول تحت کنترل بانک مرکزی می‌باشد.

نرخ تنزیل مجدد: بانک مرکزی با استفاده از این سیاست میتواند با تغییر نرخ تنزیل مجدد بالای حجم عرضه پول تاثیر بگذارد. یعنی اگر بانک مرکزی نرخ تنزیل مجدد را کاهش دهد در حقیقت در جهت افزایش عرضه پول اقدام کرده است و می‌تواند برعکس این سیاست را اجرا نماید.

خلاصه اینکه دولت و بانک مرکزی میتوانند با اتخاذ سیاست های هماهنگ مالی و پولی به اهداف اقتصادی جامه عمل پوشیده و در جهت افزایش سطح زندگی و رفاه مردم و ملت خویش اقدام نمایند. در اینجا میخواهم بحث را با سیاست های اقتصادی دولت افغانستان ادامه دهم، که آیا دولت افغانستان سیاست های اقتصادی را به طور درست اجرا و طرح می‌نماید؟ و اگر اینچنین است چرا یک نتیجه درست نداشته و نسبتاً ناکام است؟

سیاست های اقتصادی دولت افغانستان

افغانستان از زمانی که با جغرافیای فعلی شکل گرفت دارای سیاستمداران سیاسی و اقتصادی آنچنان قوی نبوده و نیست از اینکه در زمان دولت های شاهی افغانستان چی گذشت و چه فعالیت سیاسی و اقتصادی درست یا نادرست انجام گردیده بود کاری نداریم، بحث خود را از زمان شروع حکومت سردار محمد داود خان با نظام جمهوری ادامه می‌دهیم.

داود خان با بدست گرفتن قدرت و تغییر نظام سیاسی افغانستان از شاهی به جمهوری یک سلسله پلان های کوتا مدت، میان مدت و طولانی مدت اقتصادی را تهداب گذاشت و کوشش نمود تا افغانستان را در جهت داشتن **علم، نظم، آرامش اجتماعی، نظام قانونی، نظام آموزشی و اقتصاد قوی پایدار** سوق دهد که این پلان ها مورد استقبال گرم مردم افغانستان قرار گرفت که تا حالا مردم به نیکی از آن یاد می‌نمایند ولی حیف که با کودتای بنیانگذاران حزب دیموکراتیک خلق و مرگ داود خان همه آن امیدواری ها به پایان رسید و مردم، سرمایه گذاران، سیاستمداران بنابر کودتا و حوادث بعدی آن از فعالیت های اقتصادی سیاسی و اجتماعی خویش مجبوراً دست برداشته و از کشور رفتند یا که بدون فعالیت های یاد شده در داخل کشور به زندگی خویش ادامه دادند. این موضوع باعث شد تا دولت های بعدی سیاست های اقتصادی درست نداشته باشند چون از ختم دولت داود خان الی ختم حکومت طالبان که حدوداً ۲۳ سال زمان گرفت مردم و دولت هایی که پی در پی به وجود آمدند مصروف جنگ های داخلی شده و اقتصاد افغانستان به طور کامل از بین رفت تا اینکه دولت موقت، انتقالی و انتخابی با حمایت کشورهای بزرگ جهان بوجود آمد.

در اوایل به خاطر نبود یک نظام درست سیاسی و سیاست مصرفی کشور های کمک کننده و حمایت کننده کدام توجه خاص برای رشد اقتصاد کشور صورت نگرفت ولی بعد از اینکه افغانستان دارای قانون اساسی و دیگر قوانین مختلفه گردید آهسته آهسته در بخش اقتصاد، رشد اقتصادی و حمایت از سرمایه گذاری فعالیت هایی آغاز گردید و دولت در مواردی که ضرورت احساس می‌گردید از سیاست های اقتصادی خویش استفاده نمود ولی اینکه چرا سیاست های اقتصادی طرح شده دولت ناکام و اقتصاد کشور توسعه نیافت بر میگردد به جنگ، ناامنی، نبود حاکمیت قانون و فعال بودن گروه های مافیای اقتصادی، و اگر از یک بعد دیگر بنگریم در ناکام ساختن یا بی نتیجه بودن طرح و اجرای سیاست های اقتصادی دولت افغانستان تهدیدات درونی، کشور های همسایه و قدرت های بزرگ اثر گذار بوده که برای وضاحت بیشتر بطور خلاصه به هر یک از این موضوعات اشاره ای می کنم:

ایران

در سی سال گذشته افغانستان به عنوان یک کشور مصرف کننده برای کالاهای تولیدی ایران بوده است و در مقابل ایران هم خواهان ربودن سود های کلان از بازار های افغانستان است، همین اکنون بیش از یک میلیارد دالر سالانه فایده می‌برد. و از آنجائیکه از نظر سیاست گذاری های اقتصادی طبیعتاً برای هر کشوری منافع اقتصادی خودش در اولویت قرار دارد، لذا ایران

هم هیچوقت و به هیچ قیمتی نمیخواهد تا این بازار یک میلیاردی را از دست بدهد و تا جایی که ممکن باشد کوشش خواهد کرد تا این بازار را برای خودش حفظ کند.

پاکستان

پاکستان هم مثل ایران با سرمایه گذاری ها و هزینه های که انجام داده کوشش نموده به نوعی سیاست های اقتصادی خودش را بالای افغانستان موفق بگرداند چون افغانستان یک کشور وارداتی برای کالاهای پاکستانی بوده و پاکستان هم به هیچ قیمتی نمی‌خواهد این بازار را از دست بدهد.

کشور های آسیای میانه

کشور های آسیای میانه هم تأثیرات خویش را بالای سیاست های اقتصادی افغانستان دارند ولی نه به اندازه ایران و پاکستان.

قدرت های بزرگ دنیا

قدرت های بزرگ دنیا هم در افغانستان منافع خویش را دارند از همین رو دایم کوشش دارند پیش از هر چیزی حافظ منافع خود باشند. زیرا همانطوریکه قبلا ذکر شد منافع اقتصادی هر کشور برای آن کشور در اولویت قرار دارد. بنابراین نگاه شان به افغانستان بیشتر از اینکه متمرکز بر سود افغانستان باشد متمرکز بر سود خودشان است. و این نوع نگاه باعث می شود که افغانستان به اقتصاد قوی آنچنانی دست نیابد و همیشه محتاج دیگران باقی بماند که این خود یکی دیگر از دلایل ناکامی سیاست های اقتصادی افغانستان است.

تهدیدهای درونی

روشن است که در پهلوی تأثیر سیاست های اقتصادی بیرونی که منجر به ناکامی برنامه های بزرگ اقتصادی دولت افغانستان می‌شوند، شمار فراوان بندش های درونی هم وجود دارند که برنامه ها و سیاست های اقتصادی کشور را به ناکامی سوق میدهند مانند ازدیاد تنش های قومی و زبانی، هویتی، اجتماعی و . . . که می توانند و توانسته اند کشور را به بحران های سیاسی نزدیک ساخته و در قبال سیاست های اقتصادی دولت بندش ایجاد کرده و ملت عزیز افغانستان را به ناداری و بیچارگی برسانند.

بعد از اینکه تهدیدات بیرونی و درونی را به طور خلاصه بیان داشتم می‌پردازم به اینکه چرا دولت پیش از اینکه سیاست های اقتصادی طرح می‌کند چالش ها را مد نظر نمی‌گیرد سخن من دوباره بر می‌گردد به سطور فوق که افغانستان دارای سیاستمداران آنچنان قوی نبوده، و یا اینکه سیاست های طرح شده به نوعی کاپی یا نقل گرفته شده از سیاست های کشور های غربی است بدون اینکه مطالعه درست از لحاظ جامعه شناسی، روان شناسی، درآمد ملی و آماده بودن افکار عامه جهت همکاری و همیاری سیاست های طرح شده صورت گرفته باشد، سیاست های خویش را طرح می‌نمایند که بعدا به ناکامی می‌انجامد یا بدون نتیجه باقی می‌ماند یکی از مثال های روشن که میتوان یاد آور شد سیاست اخذ مالیات ها است که اخذ این مالیات به هیچ عنوان برای مردم افغانستان قابل تحمل نیست.

یک قدم ناکرده بیدل قطع راه آرزو
منزل آسودگی از ما به صد فرسنگ ماند

نتیجه گیری: چنین نتیجه می‌گیریم که دولت افغانستان باید با استفاده از علم اقتصاد و تعریف درست از سیاست های اقتصادی، سیاست های خویش را طرح نماید مشروط بر اینکه سیاست های طرح شده نقل یا کاپی سیاست های کشورهای بیرونی نباشد و سیاست اقتصادی که قرار است دولت طرح و اجرا نماید باید با عرف و عادات و دیگر موارد اجتماعی که بر پایه نیازهای مردم افغانستان است مطابقت داشته باشد و مهمتر از همه اینکه دولت افغانستان هم به مانند دولت‌های دیگر کشورها در طرح و اجرای سیاست های اقتصادی خویش منافع مردم افغانستان را در اولویت روابط خویش با دیگران قرار داده و بر آن اصرار بورزد. درست به همان صورتیکه طرف های مقابل سیاست های اقتصادی خودشان را طرح و اجرا می کنند. در این روابط اقتصادی باید کوشش شود تا کفهٔ سنگین ترازو به نفع مردم افغانستان باشد. چالش های فرا راه سیاست های اقتصادی نیز مد نظر گرفته شود تا سیاست های اقتصادی دولت به ناکامی مواجه نشود و مردم عزیز افغانستان در رفاه و آسایش با یک درآمد درست و کافی زندگی نمایند. سیاست اقتصادی خوب نیازی به اقتصاددانان خوب ندارد بلکه نیاز به رهبران خوب دارد.

تشکر

منابع:

مبانی علم اقتصاد «دکتر دولتشاهی»
اقتصاد کلان «دکتر تیمور رحمانی»
مقالات
اشعار بیدل

اضافه کردن شیر در چای از لکه دار شدن دندان ها میتواند جلوگیری کند

تحقیقات نشان می دهد که شیر در جلوگیری از لکه های ناشی از چای روی دندانها موثرتر از سفید کنندگی خمیر دندانها است.

توسط تارویندر ریا ۱۳ آگوست ۲۰۱۵



خانم آوا چو دریافت که علاوه کردن شیر در چای به مقدار قابل ملاحظه‌ای از قدرت لکه دار ساختن چای روی دندان‌ها می‌کاهد.

(ادمونتون)[1] دفعه بعد که چایخورها پیاله دیگری چای بریزند ممکن است به فکر علاوه کردن مقداری شیر در چای بشوند اگر خواسته باشند که دندان‌های شان را سفید نگهدارند.

خانم آوا چو یک دستیار پروفسور در دانشکدهٔ دندانپزشکی دانشگاه آلبرتا کانادا می گوید:
”چای پر مصرف ترین نوشیدنی دوم جهان است و به طریقی که تهیه و تولید میگردد بر چگونه لکه دار شدن دندان ها تأثیر دارد. چای هر قدر بیشتر تغییر کند و یا اکسیده شود خواص لکه دار کردن آن بالاتر است“ اما ما دریافته ایم که اضافه کردن شیر در چای از قدرت آن برای لکه دار کردن دندان ها می کاهد.“

چو مطالعه خود را دربارهٔ پیشگیری از لکه های ناشی از چای روی دندان‌ها، بعنوان طریقی برای معرفی به دانشجویان بهداشت دهان و دندان جهت پژوهش طرح ریزی کرد. اما یافته های او یک معنای کاملا جدیدی به اصطلاح ”دابل دابل“ داد.

(لازم به ذکر است که اصطلاح دابل دابل در کانادا به این معناست که: اگر در قهوه هیچ نوع سفید کننده یا شیرین کننده ای نریزید در آن صورت می گویند Black اگر دو واحد خامه و دو واحد شکر در آن بریزید می‌گویند double – double (دابل دابل). «مترجم»).

”مقدار تغییر رنگ مشاهده شده در آزمایشات ما قابل مقایسه با تغییر رنگ مشاهده شده با محصولات مهم سفید کننده می باشد و موثر تر از خمیر دندانهای سفید کننده است.“ آوا چو

آوا چو توضیح میدهد که کازئین، پروتئین اصلی در شیر، برای اتصال به تانن - ترکیبات محلول در آب که مسئول بسیاری از خواص لک کنندگی چای هستند - و جلوگیری از لکه دار شدن دندانها کشف گردید.

از دندان های قبلا کشیده شده انسان بعنوان نمونه استفاده شد، چو و شاگردانش در ابتدا به ثبت و تعین رنگ دندان های طبیعی پرداختند قبل آنکه آنها را در معرض لکه دار شدن قرار دهند. آنها دندان هایی را که پرکاری شده بودند، آثار پوسیدگی، یا شکستگی و ترک واضح داشتند را مورد استثناء قرار دادند.

سپس دندان ها تقسیم شده و هر یک در محلول کنترل شده چای یا محلولی از چای همراه شیر برای مدت ۲۴ ساعت در ۳۷ درجه سانتیگراد قرار داده شدند. پس از آن مطالعه و اندازه گیری رنگ دندان ها دوباره انجام شد.

چو می گوید: ”نتایجی که بدست آوردیم نشان میدهد که کازئین جزئی از شیر است که مسئول کاهش لکه های ناشی از چای می‌باشد،“ ”مقدار تغییر رنگ مشاهده شده در آزمایشات ما قابل مقایسه با تغییر رنگ مشاهده شده با محصولات مهم سفید کننده می‌باشد و موثر تر از خمیر دندان‌های سفید کننده است.“

اما چو ذکر می کند که مفهوم اجتماعی چای قبل از اینکه دندانپزشکان شروع به توصیه کنند که مریضان همراه چای شان شیر استفاده نمایند ممکن است در نظر گرفته شود.

”اضافه نمودن شیر در چای یک پدیدهٔ مشخص فرهنگی است. بعضی از فرهنگ ها ممکن است که علاوه کردن آنرا رد نمایند و دیگران چای را فقط با شیر بنوشند.“

تیم پژوهش چو شامل گراشیلا گارن، ربکا لی، انجیلا باینی و مارگوریت تیانگکو.

یافته های او در ***ژورنال بین المللی بهداشت دندان*** چاپ نوامبر ۲۰۱۴ نشر شده اند.

منبع:
https://uofa.ualberta.ca/news-and-events/newsarticles/2015/august/adding-milk-to-tea-can-prevent-stained-teeth

[1] **ادمونتون** نام شهری در کشور کانادا است.

مترجم: یما حمید ۲۰۱۶/۰۱/۱۳

Adding milk to tea can prevent stained teeth

Milk more effective than whitening toothpastes at preventing stains caused by tea, research shows.

By Tarwinder Rai on August 13, 2015



Ava Chow found that adding milk to tea significantly reduces the tea's ability to stain teeth.

(Edmonton) The next time tea drinkers steep another cup, they may want to consider adding a splash of milk if they want to keep their teeth white.

"Tea is the second most consumed drink in the world, and the way it's processed affects how teeth are stained. The more the tea is processed or oxidized, the higher its staining properties are," says Ava Chow, an assistant professor in the University of Alberta's School of Dentistry. "But we've found that the addition of milk to tea reduces the tea's ability to stain teeth."

Chow designed her study on prevention of tea-induced extrinsic tooth stain as a way to introduce undergraduate dental hygiene students to research. But her findings give a whole new meaning to the term "double-double."

"The magnitude of the colour change observed in our experiments is comparable to the colour change seen by vital bleaching products and more effective than whitening toothpastes." — Ava Chow

Casein, the main protein in milk, was found to bind to the tannins—water-soluble compounds that are responsible for much of the staining properties of tea—and prevent teeth staining, explains Chow.

Using already extracted human teeth as samples, Chow and her students first recorded and determined the colour of the natural teeth before exposing them to the staining procedure. They excluded teeth that had fillings, signs of tooth decay, or obvious cracks and fractures.

The teeth were then divided and placed in either a controlled solution of tea, or a solution of tea with milk for 24 hours at 37 C. Colour readings were then taken again.

"The results we found showed that casein is the component of milk that is responsible for the reduction of tea-induced staining," Chow says. "The magnitude of the colour change observed in our experiments is comparable to the colour change seen by vital bleaching products and more effective than whitening toothpastes."

But Chow notes that the social context of tea may have to be considered before dentists start recommending that patients take milk with their tea.

"Adding milk to tea is a culture-specific phenomenon. Some cultures may refuse to add it and others only drink tea with milk."

Chow's research team included Graciela Garen, Rebecca Lee, Angela Bayne and Marguerite Tiangco. Her findings are published in the November 2014 edition of the ***International Journal of Dental Hygiene***.

Source:
University of Alberta
https://uofa.ualberta.ca/news-and-events/newsarticles/2015/august/adding-milk-to-tea-can-prevent-stained-teeth

هرات در یک نگاه

معرفی

ولایت هرات در غرب افغانستان موقعیت دارد. این ولایت ۵۴۷۷۸ کیلومتر مربع مساحت دارد. با دو کشور همسایه یعنی ایران در غرب و ترکمنستان در شمال هم مرز می‌باشد و از دو طرف دیگر به ولایات بادغیس، غور و فراه همجوار است. هرات با جمعیت تخمینی بالاتر از دو میلیون نفر پس از کابل به دومین ولایت افغانستان مبدل شده است. مرکز این ولایت شهر هرات می‌باشد.

فرهنگ

هرات یک شهر فرهنگی است و نویسندگان و شعرای بسیاری در این شهر زیسته اند و هم اکنون نیز کانون های فرهنگی شعر و ادب و هنر در این شهر بصورت فعال وجود دارند.

زراعت

زراعت و مالداری در هرات بدلیل موقعیت مناسب این شهر از اساسی ترین فعالیت های مردم این ولایت است. در این ولایت انواع غلات، حبوبات و سبزیجات کشت می شود. زعفران هرات نیز از مرغوب ترین زعفران های جهان شناخته شده است.

تجارت

موجودیت دو بندر تورغندی (مرز ترکمنستان) و اسلام قلعه (مرز جمهوری اسلامی ایران) باعث شده است تا این ولایت به مرکز تجاری تبدیل گردد.

صنعت

هرات در پهلوی زراعت وتجارت محل صنعت نیز می باشد. صنایع دستی هرات مانند صنعت ابریشم و صنعت قالین بخشی از گذشته تاریخی هرات است و همیشه در این شهر وجود داشته است. صنایع ماشینی نیز سابقهٔ طولانی دارد و اکنون شهرک صنعتی هرات مثال عمده و برجسته از صنایع ماشینی این ولایت است.

میدان هوایی

در ولایت هرات دو میدان هوایی وجود دارد. یکی میدان هوایی مسافربری بین المللی شهر هرات است و دیگری میدان هوایی نظامی شیندند می باشد که بعد از میدان هوایی بگرام بزرگترین میدان هوایی نظامی افغانستان است.

معادن

در رابطه به معادن طبیعی هرات برای مثال میتوان از معدن سنگ مرمر چشت هرات، معدن گِل سرخ (برای سفالگری)، سنگ آهک، گچ و ذغال سنگ آن نام برد. در این ولایت معادن نفت و گاز و معدن های مس، قلع، لیتیوم، سنگ آهن و باریت نیز وجود دارد.

منابع: صفحات رسمی دولت افغانستان در انترنت

یما حمید ۲۰۱۶/۰۱/۰۱

Herat at a glance



Translated by:
Nangyalai Alokozai

Introduction

Herat province is located in the west of Afghanistan; this province has 54778 Square Kilometer (SqK). It has border with Iran in the west and Turkmenistan in the north, and on the other side it is adjacent to Farah Ghour and Badghis provinces. Herat with an estimated population of more than two million people is the second what most populated province of Afghanistan after Kabul. The center of this province is Herat city.

Culture

Herat is a cultural city and many writers and poets lived in this city and currently the cultural centers of poetry and art are active in this city.

Agriculture

Agriculture and animal husbandry in Herat is one of the main activities of the people of this province because of its suitable location. Kinds of cereals, legumes and vegetables are cultivated in this province. Herat saffron is also known as the most desirable saffron in the world.

Commerce

The existence of two border crossing; Torghondi (border of Turkmenistan) and Islam Qala (border of Iran) has led the province to become a commercial center.

Industry

Beside agriculture and commerce, Herat is a place for industry too. Herat handicrafts such as silk industry and carpet industry are a part of Herat historical past and always have existed in this city. Machine industries have also a long history and right now the industrial park of this city is the biggest example of Machine industries of this province.

Airports

In Herat there are two airports, one is the International airports of Herat city and another is Shindand military airport which is the second biggest military airport in Afghanistan after Bagram.

Mines

In relation of natural mines in Herat, can say for example from marble mines in Cheshte Sharif, mines of clay (for pottery) limestone, gypsum and coal. In this province there are mines of gas and oil, mines of copper, tin, lithium, iron ore and barite too.

Sources: Afghanistan government official pages on the Internet.

Written by: Yama Hamid
Date: 04.01.2016

Writers Introduction
Of Research magazine

Elyas Adel



Hello, dear reader. I send you my greetings to you every time you read our bulletin. I start introducing myself with my name. My name is Elyas Adel and I really love to be called Yas.

I am a 19 years old teenager. After successfully being graduated from Sultan High School, I have started to major in Economics and Management at Kahkeshan-e-Sharq University since 2015.

My favorite subjects are philosophy, economics, leadership and language. I like reading, gaming and singing.

I am planning to become a popular economist philosopher of the time in the future. I believe I will be a well-known economist of my country and even worldwide.

I am strongly honored of my beautiful country and I really love it here from bottom of my heart.

I love to work as an intermediate between my people and the globe through international English language.

As one of the writers of Research publishing, I will be always in your service and mostly in translation.

I will be again with you in the next series of publishing. I hope that you always be successful and cheerful.

Your sincerely

Elyas Adel

19/01/2016

ARG Academic Research Group
گروه تحقیقات آکادمیک
Social Sciences
Medical Sciences
Natural Sciences
And so on

Research



3

First year, January 2016